

● 教案格式

活動名稱	「經」彩青春—高中
實施對象	學生—高中
教學主題	月經平權：消除月經貧窮
活動方式	課室教學(領域學科：健康與護理)
活動時間	50 分鐘
活動目標	學生透過小組資料蒐集，了解各國在月經議題的現況，並了解目前台灣目前的友善計畫，最後能思考可執行的公民行動方案。 學習歷程、學習檔案、小論文、SDGS、自主學習與探究
教學資源	媒材：女性生理用品懶人包、「經」彩青春海報/看板、簡報 ppt(自編)
活動流程	<p>【課室教學】50 分鐘</p> <p>月經貧窮，月經是大家的事情，SDGS，是基本人權(小屋)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 教師說明月經貧窮的概念。 2. 讓學生分組透過數位載具上網蒐集各國(蘇格蘭、英國、日本、尼泊爾、印度、孟買)對於月經議題的現況(從制度、經濟、教育…等層面)，並思考若是女性月經來臨時，卻不易取得生理用品，將會影響哪些生活層面？ 3. 小組報告。 *教師針對學生分享的內容回饋。 4. 教師藉由素材「經」彩青春(P.10-13)介紹台灣目前對於月經平權的活動，例如：教育部的友善提供女學生多元生理用品計畫、板橋車站「見紅就發：多元生理發放機」、各種 NGO 的倡議行動(例如：小紅帽的月經博物館、台灣吧的 youtube 影片…等)。 5. 分組討論可執行的公民行動方案，並將方案上傳至 google classroom。

學生討論簡報

討論一	
簡報第一頁	簡報第二頁
_____(國家)在月經議題的現況 組別: _____ 組員: _____	_____(國家)在月經議題的現況 制度: 經濟: 教育: _____:
簡報第三頁	簡報第四頁
這個國家的狀態影響生理女性? 經濟: 教育: 自我價值: _____:	我們的想法 我們覺得: _____ (感受) 值得借鏡的地方:
討論二	
簡報第一頁	簡報第二頁
_____(月經行動方案名字) 組別: _____ 組員: _____	行動背景
簡報第三頁	簡報第四頁
行動方案	行動方案運用資源 設備器材: 經費:
簡報第五頁	簡報第六頁

其他補充資料	資料來源
--------	------

● 教案格式

活動名稱	「經」彩青春—高中																																																																													
實施對象	學生—高中																																																																													
教學主題	月經平權：消除月經貧窮																																																																													
活動方式	校園活動：闖關活動																																																																													
活動時間	10 分鐘																																																																													
活動目標	讓參與者透過體驗活動了解在經濟拮据之下取捨的糾葛，並了解目前台灣目前的友善計畫，最後能思考可執行的公民行動方案。																																																																													
教學資源	媒材：女性生理用品懶人包、「經」彩青春海報/看板、簡報 ppt(自編)																																																																													
活動流程	<p>【校園活動：校慶擺攤或是週系列】10 分鐘</p> <p>在五月的時候佈展，可結合 5/28 世界月經日，讓學生對於此議題有較深的感受。</p> <p>永續，衛生棉與環境的關係，生理用品的選擇</p> <p>女性生理用品比較</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">種類</th> <th colspan="2">用後即丟拋棄式</th> <th colspan="2">重覆使用環保式</th> </tr> <tr> <th>衛生棉</th> <th>棉條</th> <th>布衛生棉</th> <th>月經杯</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>單價</td> <td>2-4元</td> <td>6-10元</td> <td>80-200元</td> <td>1000-1300元</td> </tr> <tr> <td>經期使用</td> <td>60-120元 (30片計)</td> <td>180-300元 (30個計)</td> <td>400-1200元 (5-6片替換)</td> <td>1000-2600元 (1-2個替換)</td> </tr> <tr> <td>5年使用</td> <td>3600-7200元</td> <td>10800-18000元</td> <td>800-2400元</td> <td>1000-2600元</td> </tr> <tr> <td>垃圾量</td> <td>+++</td> <td>++</td> <td>-</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>用水量</td> <td>-</td> <td>-</td> <td>+++</td> <td>+</td> </tr> <tr> <td>環保表現</td> <td>XXX</td> <td>XX</td> <td>o</td> <td>oo</td> </tr> <tr> <td>經濟性</td> <td>\$\$\$\$</td> <td>\$\$\$\$\$</td> <td>\$</td> <td>\$</td> </tr> <tr> <td>透氣性</td> <td>差</td> <td>-</td> <td>好</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>摩擦感</td> <td>有</td> <td>-</td> <td>無</td> <td>-</td> </tr> <tr> <td>方便性</td> <td>ooo</td> <td>ooo</td> <td>o</td> <td>oo</td> </tr> <tr> <td>接受度</td> <td>ooo</td> <td>o</td> <td>o</td> <td>oo</td> </tr> <tr> <td>水上活動</td> <td>x</td> <td>o</td> <td>x</td> <td>o</td> </tr> <tr> <td>旅行打包體積</td> <td>ooo</td> <td>o</td> <td>oo</td> <td>o</td> </tr> </tbody> </table> <p>，於節日前在學校網站或是社群網站進行推播預告活動，並讓學生能事先了解相關議題。</p>				種類	用後即丟拋棄式		重覆使用環保式		衛生棉	棉條	布衛生棉	月經杯	單價	2-4元	6-10元	80-200元	1000-1300元	經期使用	60-120元 (30片計)	180-300元 (30個計)	400-1200元 (5-6片替換)	1000-2600元 (1-2個替換)	5年使用	3600-7200元	10800-18000元	800-2400元	1000-2600元	垃圾量	+++	++	-	-	用水量	-	-	+++	+	環保表現	XXX	XX	o	oo	經濟性	\$\$\$\$	\$\$\$\$\$	\$	\$	透氣性	差	-	好	-	摩擦感	有	-	無	-	方便性	ooo	ooo	o	oo	接受度	ooo	o	o	oo	水上活動	x	o	x	o	旅行打包體積	ooo	o	oo	o
種類	用後即丟拋棄式		重覆使用環保式																																																																											
	衛生棉	棉條	布衛生棉	月經杯																																																																										
單價	2-4元	6-10元	80-200元	1000-1300元																																																																										
經期使用	60-120元 (30片計)	180-300元 (30個計)	400-1200元 (5-6片替換)	1000-2600元 (1-2個替換)																																																																										
5年使用	3600-7200元	10800-18000元	800-2400元	1000-2600元																																																																										
垃圾量	+++	++	-	-																																																																										
用水量	-	-	+++	+																																																																										
環保表現	XXX	XX	o	oo																																																																										
經濟性	\$\$\$\$	\$\$\$\$\$	\$	\$																																																																										
透氣性	差	-	好	-																																																																										
摩擦感	有	-	無	-																																																																										
方便性	ooo	ooo	o	oo																																																																										
接受度	ooo	o	o	oo																																																																										
水上活動	x	o	x	o																																																																										
旅行打包體積	ooo	o	oo	o																																																																										

1. 讓參與者領取道具 100 元後，選擇要花費在餐點或是生理用品上。
2. 請參與者思考可執行的公民行動靈感，寫在便利貼並貼在「we can!」板。

海報活動看板（布展內容）：

直接閱讀的展板

1. 想一想，面對以下情境，你/妳會如何面對？

- (1) 如果今天同學突然流鼻血，我會怎麼做？
- (2) 如果今天球場上有同學打球時擦撞，我會怎麼做？
- (3) 如果今天隔壁同學褲子上沾到經血，我會怎麼做？

互動式可翻閱展板

正面	背面
<p>Q.女性一天的月經量大約多少毫升？</p> 	<p>A.大約是 50-80ml，總量最接近養樂多。</p>  <p>* 不同來源數字略有差異，重點是自己與自己比！</p> <p>資料來源：衛福部國民健康署。</p>
<p>Q.月經本身的顏色是紅色，為什麼廣告要用藍色來呈現經血？</p>	<p>A.廠商顧及鮮紅色經血可能會讓一些人害怕不適，廣告常用藍色藥水模擬經血，來讓觀眾聯想愉悅清爽。然而忽略粘膩、潮濕、鮮紅是世界上一半人的日常生活。甚至少數生理男性因此誤以為經血是藍色。</p>
<p>Q.月經來能不能運動？</p>	<p>A.只要沒有貧血、子宮肌瘤、下腹不適、經血量增加等症狀，可以適當運動。運動可促進多巴胺分泌，以幫助血液循環、減緩疼痛、讓心情變好、減少水腫等好處。部分中醫則認為月經期間應暫停鍛鍊，因運動會加速血液循環，容易會有經期延長、血量增加等問題。</p>

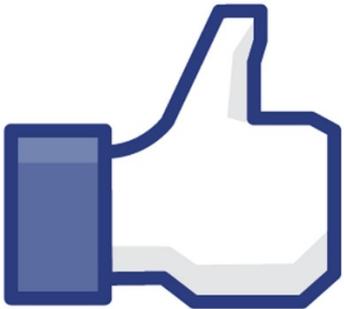
海報/活動看板（互動區）（三張全開）

如果是你/妳，今天只剩下 100 元，但又遇到生理期來

會怎麼選擇？(請將道具 100 元貼於你的選擇)	
100 元便當	100 元生理用品
<p>We can!</p> <p>請拿起「讚」道具，寫下友善月經行動，並貼於下方</p>	

道具

正面	背面
	<p>貼雙面膠</p>

	<p>貼雙面膠 (或直接用便利貼)</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	---------------------------